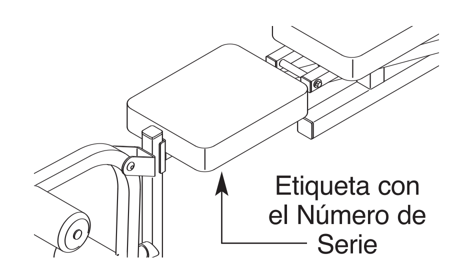
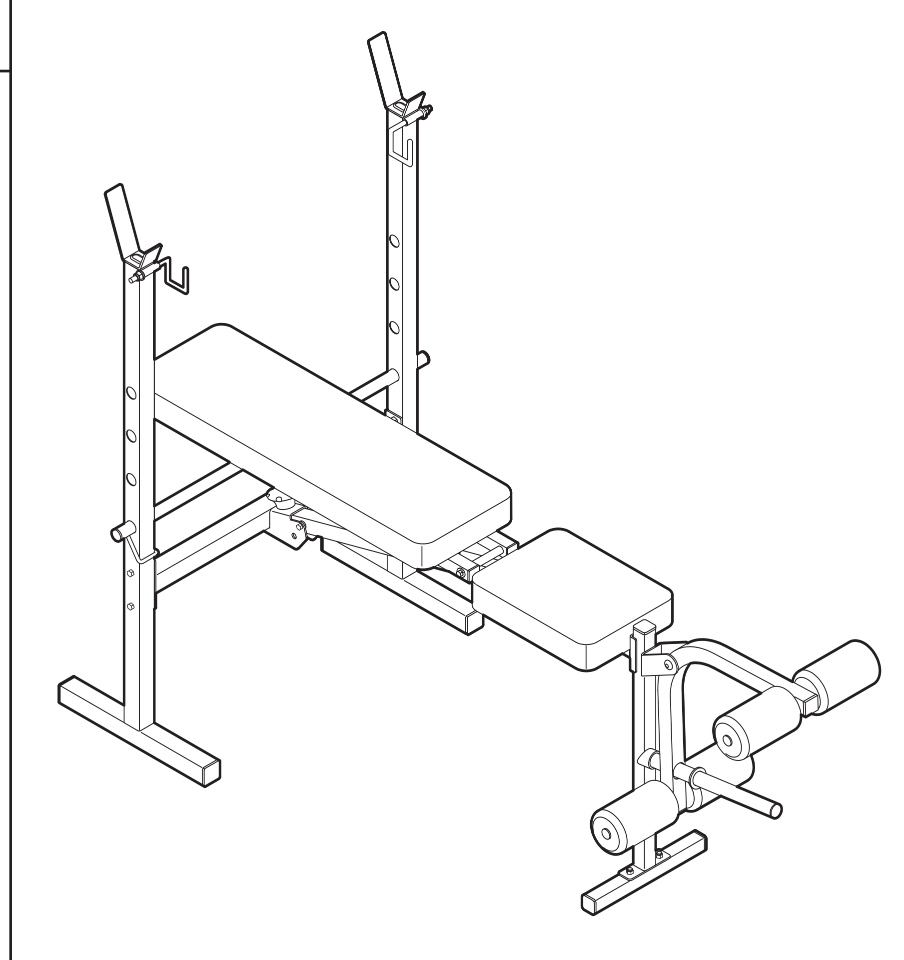
WEIDER® 215

Nº de Modelo WEEVBE0726.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO

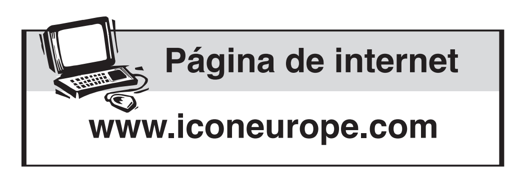


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

WEIDER®215

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de pesas, lea las siguientes precauciones importantes.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el banco de pesas antes de usar el banco de pesas. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.

2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.

3. El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

4. Guarde el banco de pesas en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas como para montar, desmontar y usar el banco de pesas.

5. Inspeccione y apriete debidamente todas las partes regularmente. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.

6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del banco de pesas.

7. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.

8. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.

9. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo del usuario de 136 kg y un peso total máximo de 186 km. No coloque más de 95 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 32 kg en la palanca de piernas. Nota: El banco no incluye una barra de pesas o pesas.

10. Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando.

11. No use una barra de pesas de más de 1,5 metros de largo con el banco de pesas.

12. Cuando esté añadiendo o quitando pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.

13. Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.

14. Cuando esté usando el respaldo en la posición inclinada o nivelada, asegúrese que la vara de soporte esté insertada completamente por los montantes verticales y volteadas a la posición asegurada.

15. Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.

16. Las calcomanías de advertencia que se muestran en la página 4 se han puesto en el banco de pesas en los lugares que se muestran. Si es que falta una calcomanía o si es que no se puede leer, llame el número de teléfono en la cubierta de este manual y ordene una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar de usar el producto. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® 215. El versátil banco de pesas WEIDER® 215 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas WEIDER® 215 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si es que tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE0726.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.

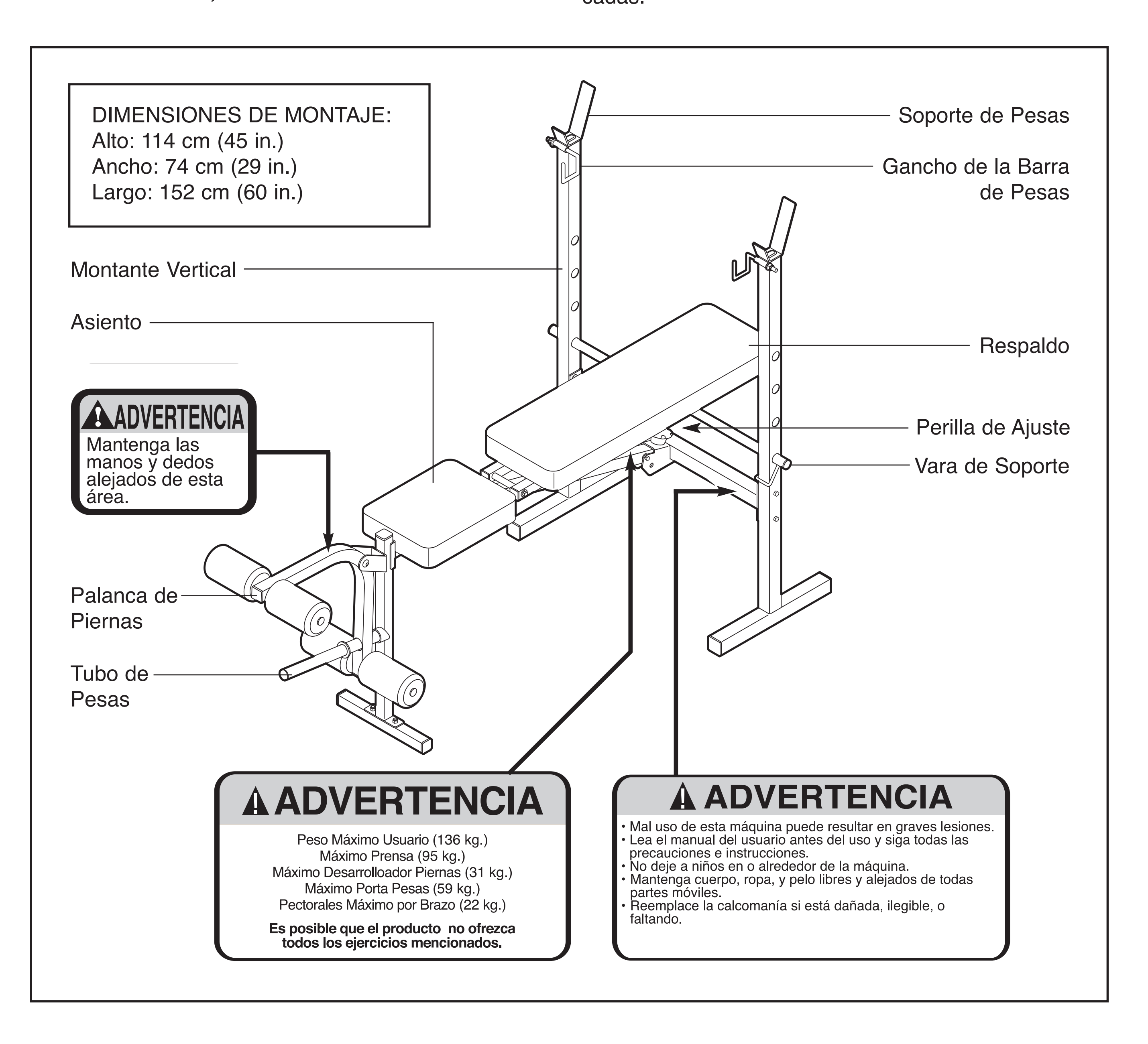
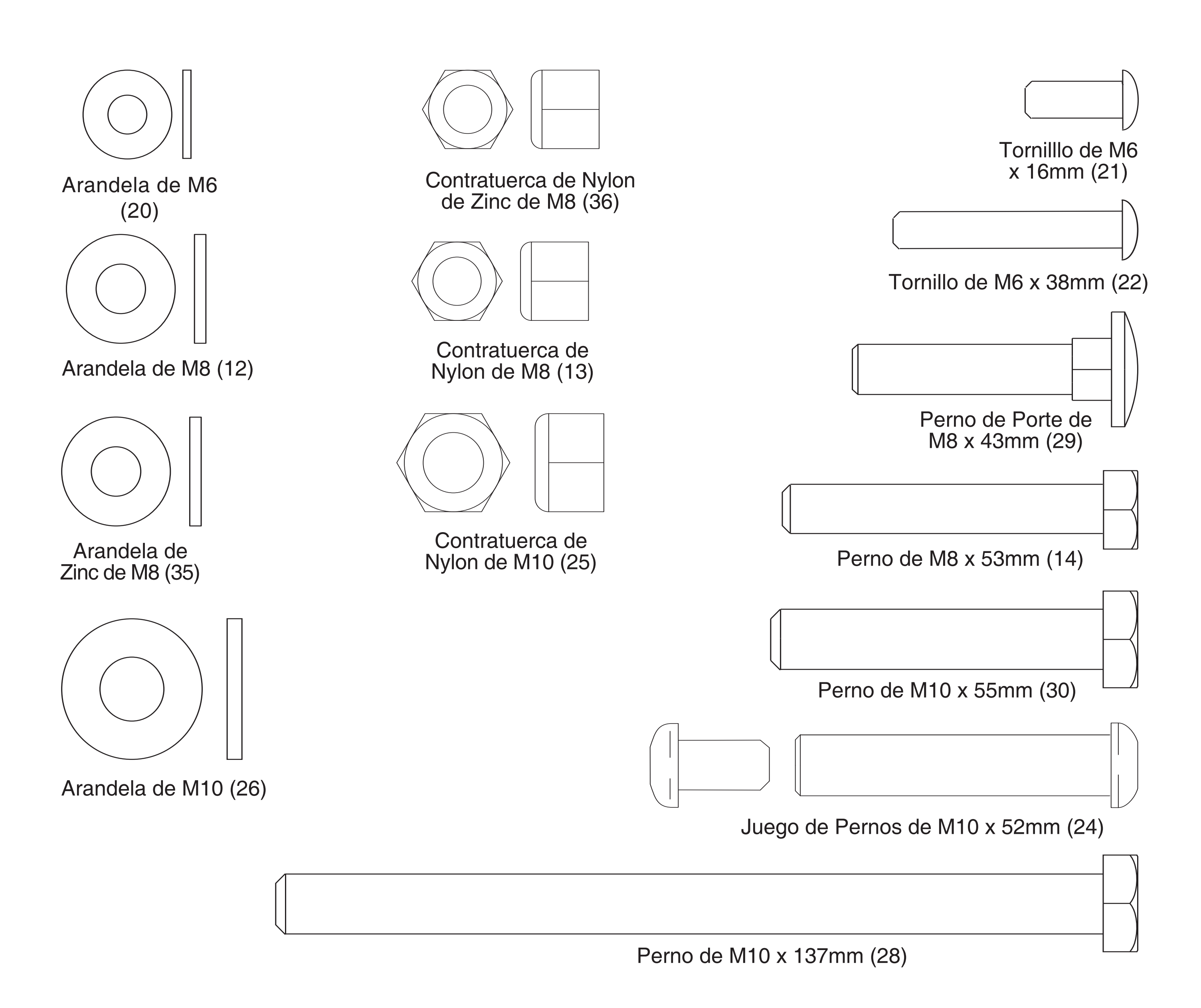


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la pagina 14. **Importante: Algunas piezas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



MONTAJE

Facilite el Proceso

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- **Para identificar las piezas pequeñas, vea la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la pagina 5.**
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, **asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.**
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

El montaje requiere la grasa incluida y Llave Hexagonal  **, y las siguientes herramientas (no incluidas):**

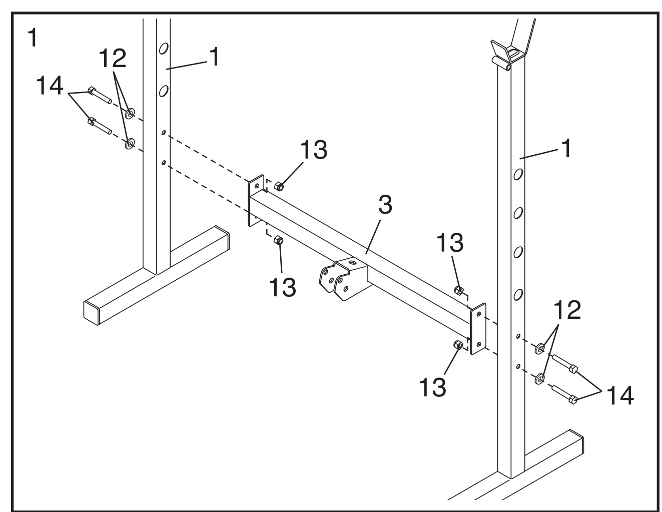


- **dos llaves de ajuste**
- **un mazo**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrellar**

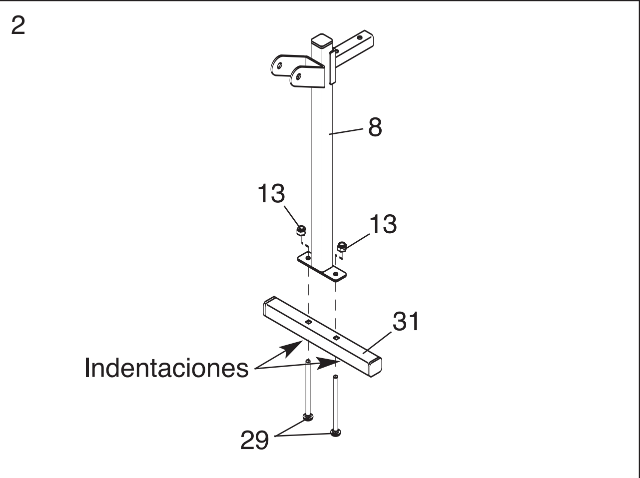
El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

   Conecte la Barra Cruzada (3) a los dos Montantes Verticales (1) con cuatro Pernos de M8 x 53mm (14), cuatro Arandelas de M8 (12), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (13). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



2. Oriente el Estabilizador (31) así que los indentaciones estén haciendo frente al piso. Conecte el Estabilizador a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Porte de M8 x 43mm (29) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (13). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



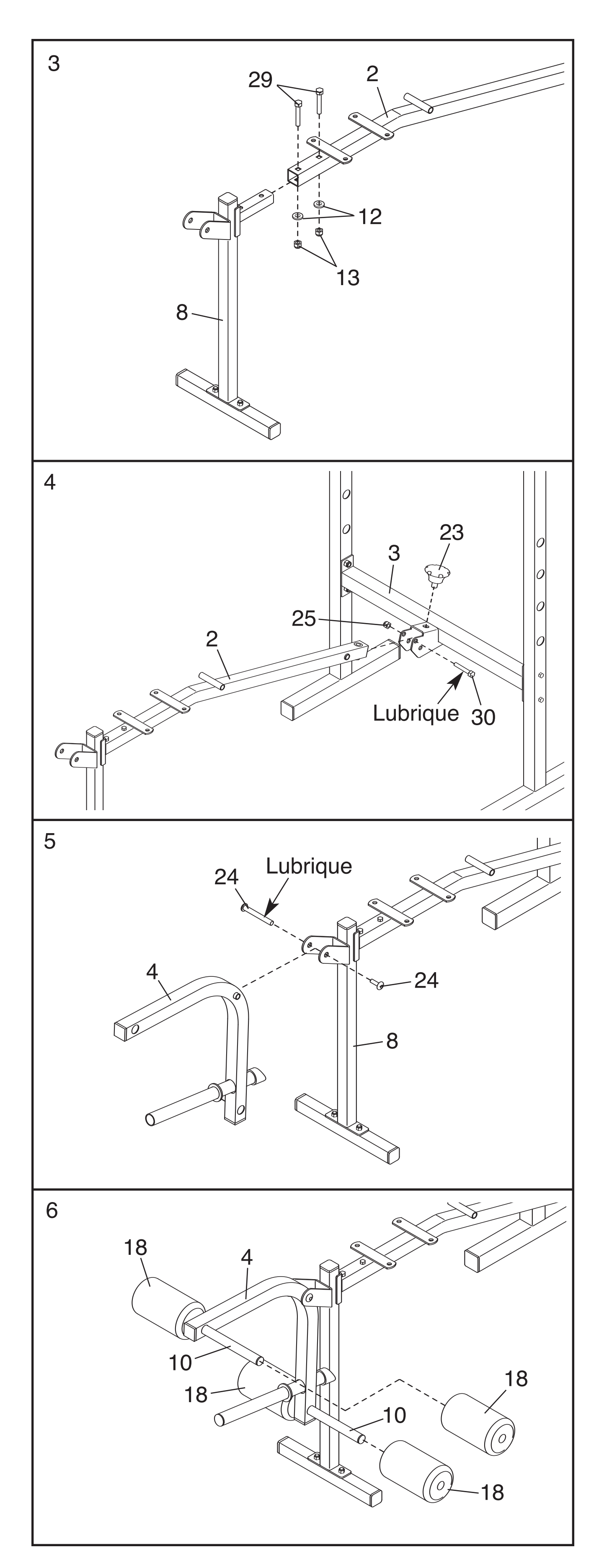
3. Conecte la Pata Delantera (8) a la Armadura (2) con dos Pernos de Porte de M8 x 43mm (29), dos Arandelas de M8 (12), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (13). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

4. Aplique un poco de grasa del Perno de M10 x 55mm (30). Conecte la Armadura (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (25). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Armadura debe poder pivotarse fácilmente.**

   Apriete la Perilla de Ajuste (23) dentro de la Barra Cruzada (3) y la Armadura (2).

5. Aplique un poco de grasa en el cañón un Juego de Pernos de M10 x 52mm (24). Conecte la Palanca para las Piernas (4) al soporte en la Pata Delantera (8) con un Juego de Pernos. **Verifique que el cañón del Juego de Pernos quede insertado a través de ambos costados del soporte en la Pata Delantera.**

6. Inserte los dos Tubos de la Almohadillas (10) en la Palanca para las Piernas (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma (18) a cada de los Tubos de la Almohadilla.



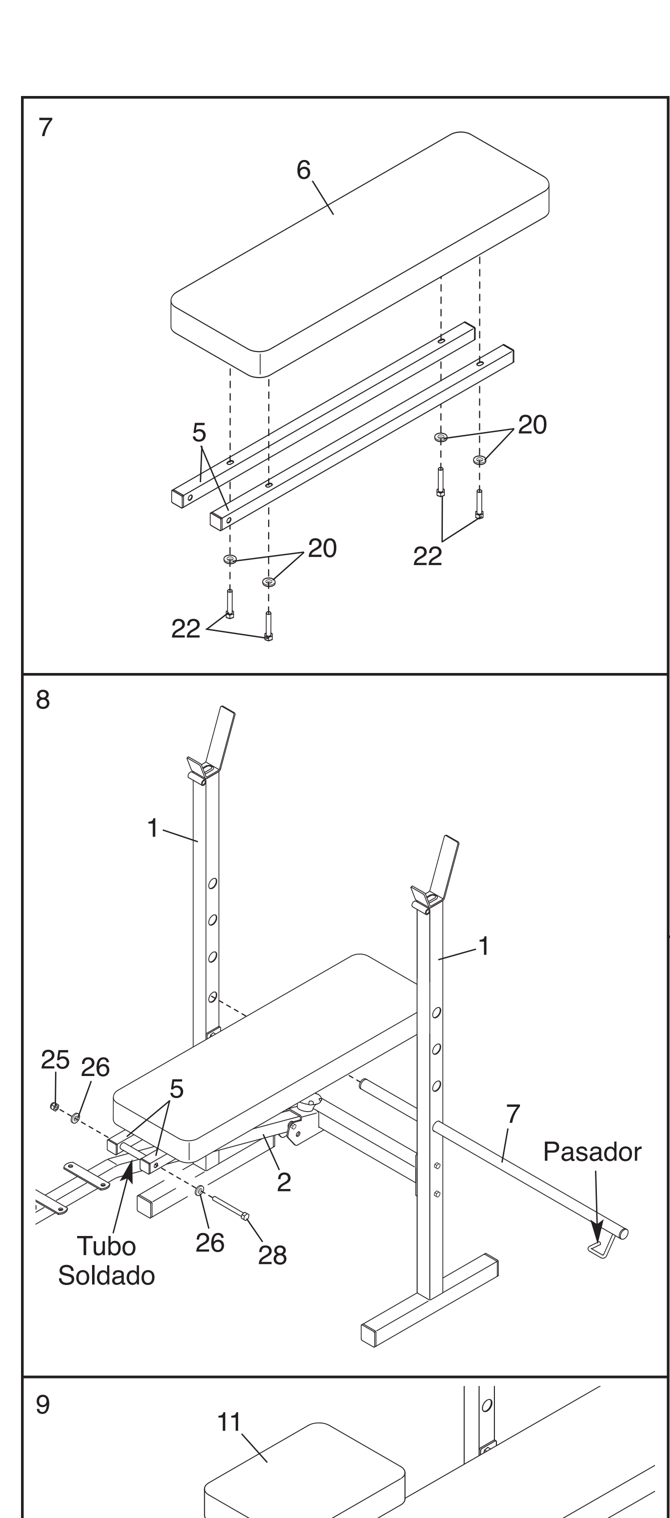
7. Conecte los dos Tubos del Respaldo (5) al Respaldo (6) con cuatro Tornillos de M6 x 38mm (22) y cuatro Arandelas de M6 (20). **No apriete los Tornillos todavía.**

8. Inserte la Vara de Soporte por un juego de orificios en los Montantes Verticales (1). **Asegurese que el pasador esta en el lado indicado.** Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, con el pasador envuelto alrededor del Montante Vertical izquierdo.

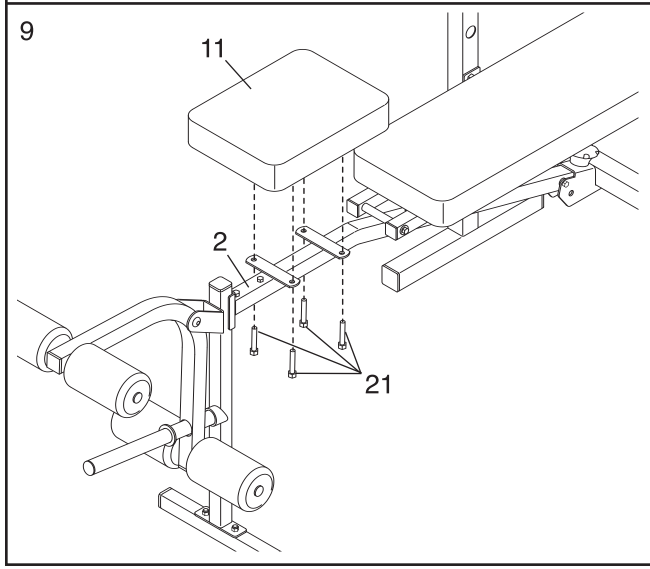
   Aplique grasa a un Perno de M10 x 137mm (28). Conecte los Tubos del Respaldo (5) al tubo soldado en la Armadura (2) con el Perno, dos Arandelas de M10 (26), y una Contratuerca de Nylon de M10 (25). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Tubos del Respaldo deben pivotar fácilmente.**

   Vea los pasos 1 al 3. Apriete las Contratuercas de Nylon de M8 (13) que se usaron en estos pasos.

   Vea el paso 7. Apriete los cuatro Tornillos de M6 x 38mm (22).

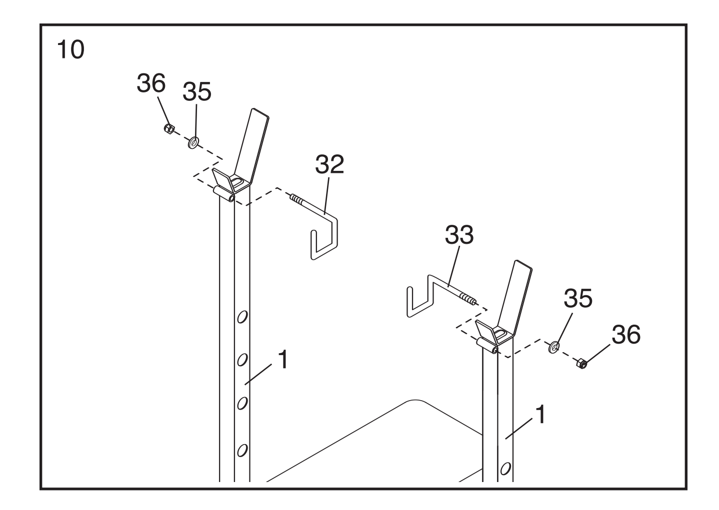


9. Conecte el Asiento (11) a los sujetadores en la Armadura (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (21).



10. Conecte el Gancho Derecho de la Barra de Pesas (32) al Montante Vertical (1) derecho con una Arandela de Zinc de M8 (35) y una Contratuerca de Nylon de Zinc de M8 (36). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Gancho de la Barra de Pesas deben pivotar fácilmente.**

    Conecte el Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas (33) al Montante Vertical (1) izquierdo con una Arandela de Zinc de M8 (35) y una Contratuerca de Nylon de Zinc de M8 (36). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Gancho de la Barra de Pesas deben pivotar fácilmente.**



12. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTE comenzando en la pagina 10.**

AJUSTES

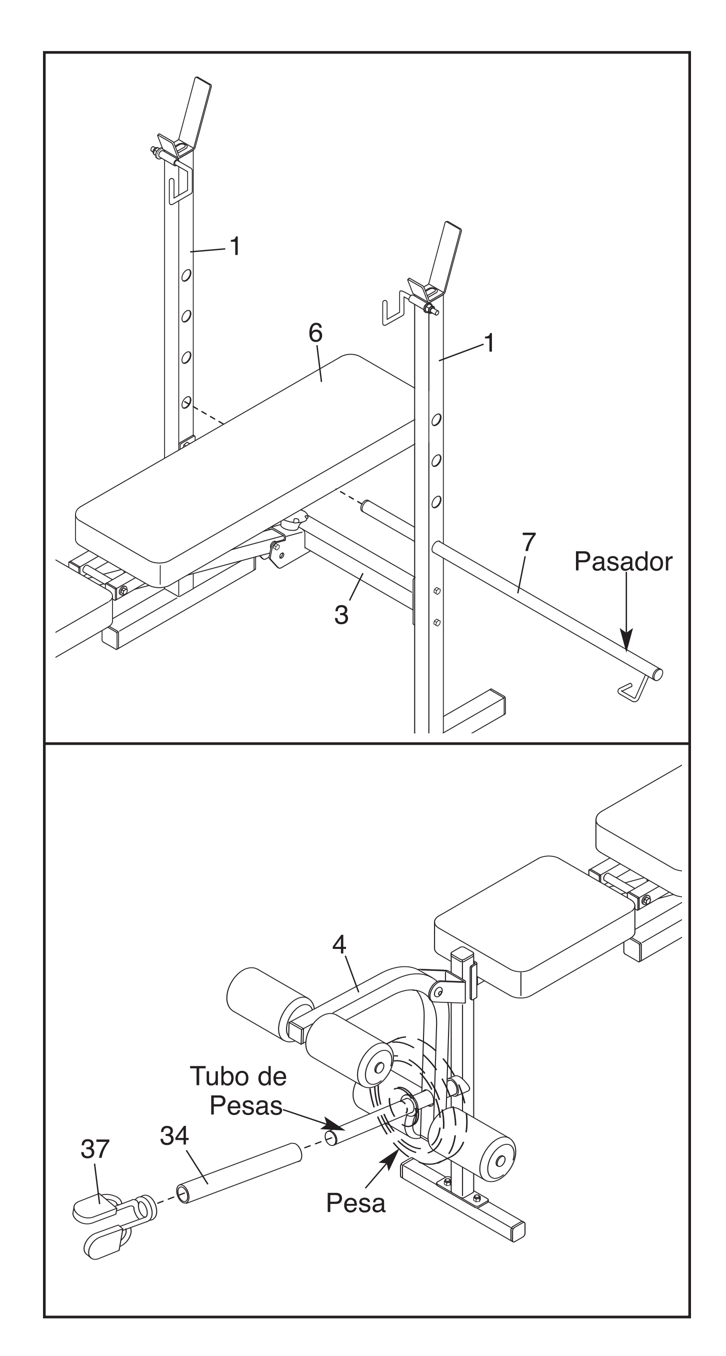
El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta para varios ejercicios.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de entrenamiento se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición de declive, una posición nivelada o qualquiera de tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición de declive, quite la Vara de Soporte (7) y acueste el Respaldo en la Barra Cruzada (3).

Para usar el Respaldo (6) en una posición nivelada o en una posición inclinada, levante el Respaldo e inserte la Vara de Soporte (7) por uno de los juegos de orificios en los Montantes Verticales (1). Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, de tal manera que el pasador esté envuelto alrededor del Montante Vertical. Acueste el Respaldo en la Vara de Soporte.



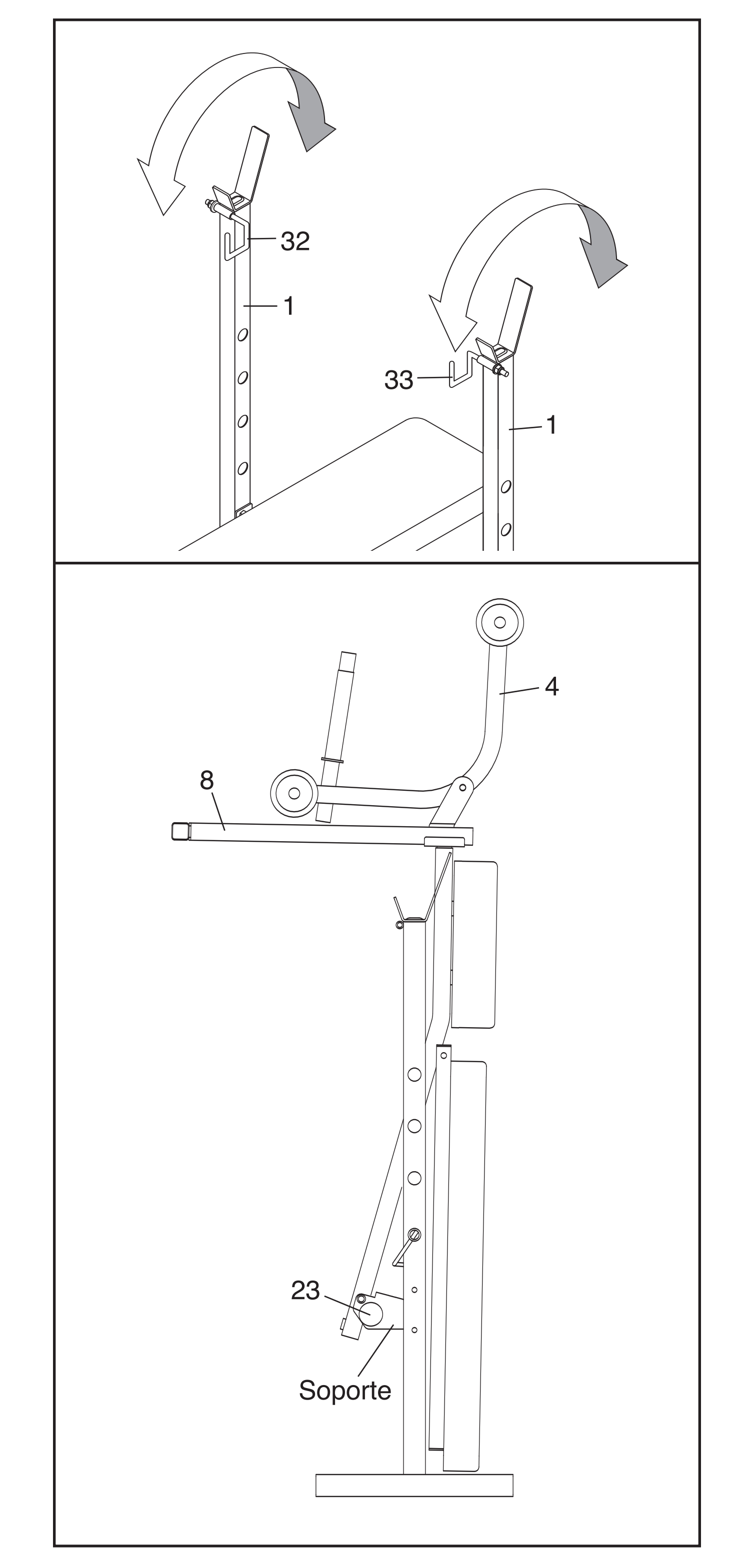
COMO CONNECTAR LAS PESAS

Para usar la Palanca para las Piernas (4), primero deslice la cantidad deseada de pesas al tubo de pesas en la Palanca para las Piernas. Si es que las pesas tienen orificios grandes en el centro, deslice el Adaptador de Pesas (34) sobre el tubo de las pesas. Asegure las pesas con un Sujetador de Pesas (37).

⚠ AVISO: No coloque más de 32 kg en la Palanca para las piernas (4). Cuando esté usando la Palanca para las Piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para balancear el banco.

USANDO LOS GANCHOS DE LA BARRA DE PESAS

Para cambiar las pesas mientras que la barra de pesas esté en el Montante Vertical (1), asegure la barra de pesas rotando los Ganchos de la Barra de Pesas (32, 33) sobre la barra de pesas. Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesos se ladee mientras que usted esté cambiando las pesas.



GUARDANDO EL BANCO

Antes de almacenar su banco de pesas, saque cualquier pesas de la Palanca para las Piernas (4). Para almacenar el banco de pesas, primero saque la Perilla de Ajuste (23) del soporte que se indica. Levante la Pata Delantera (8) lo más que se pueda. Luego, apriete la Perilla de Ajuste en el soporte. La Perilla de Ajuste previene que el banco de pesas se despliegue.

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los musculos

afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

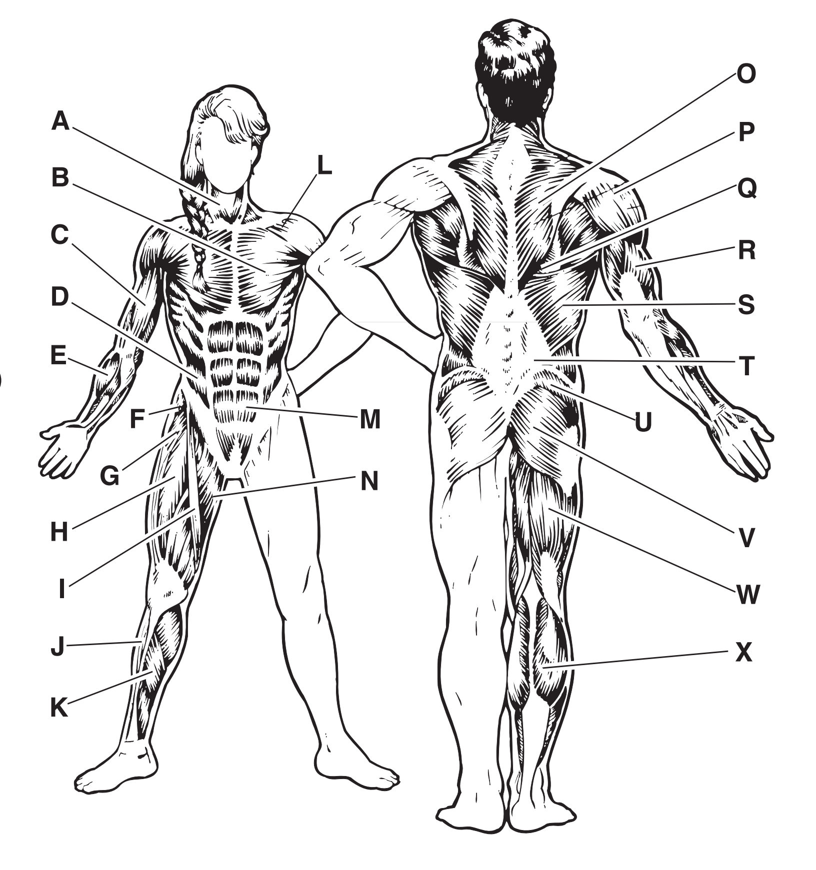
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en la página 11 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y JUEGAS completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

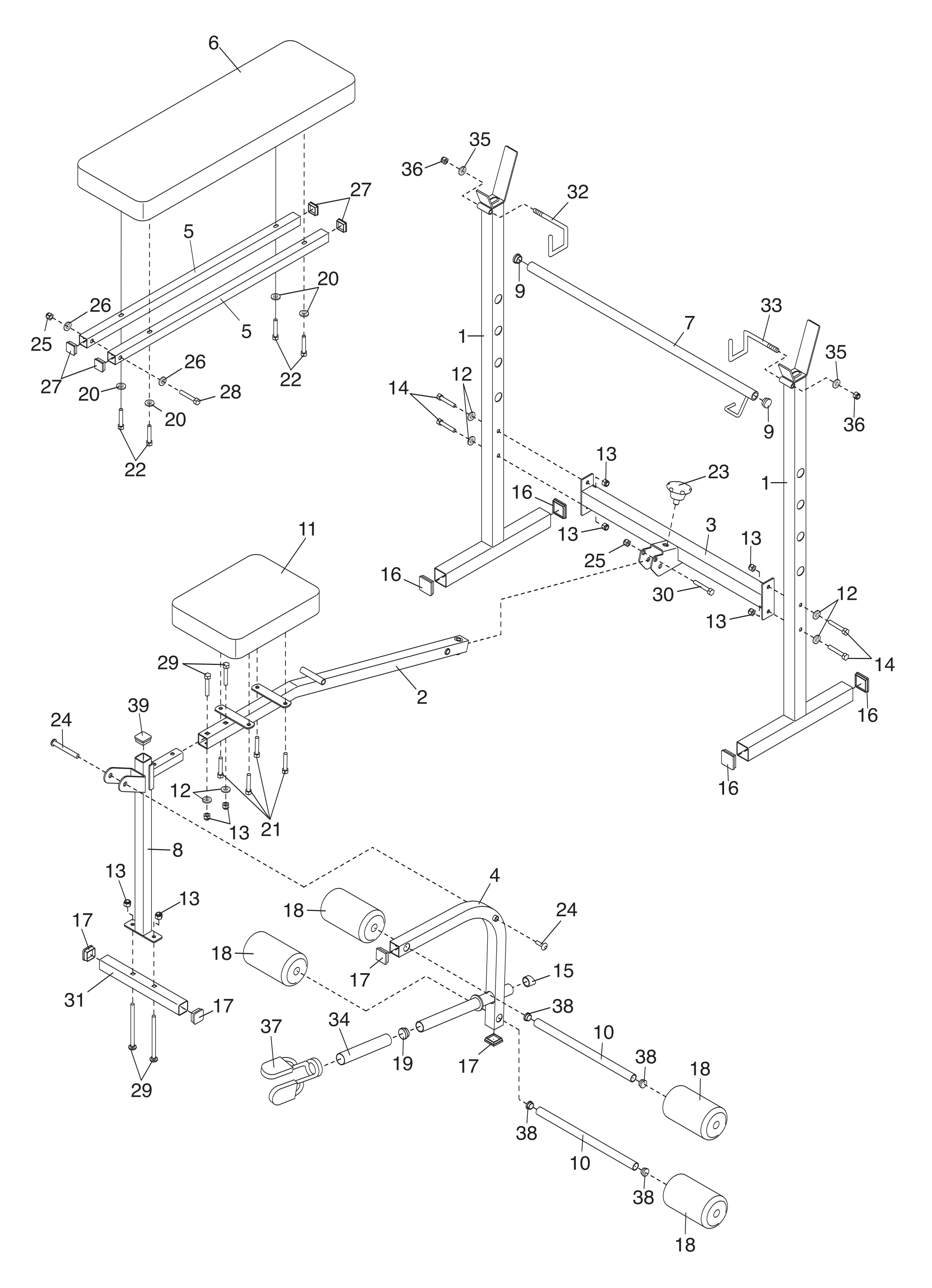


LISTA DE PIEZAS—Nº DE MODELO WEEVBE0726.0 R0806A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical
2	1	Armadura
3	1	Barra Cruzada
4	1	Palanca para las Piernas
5	2	Tubo del Respaldo
6	1	Respaldo
7	1	Vara de Soporte
8	1	Pata Delantera
9	2	Tapa Interna Redonda de 22mm
10	2	Tubo de la Almohadilla
11	1	Asiento
12	6	Arandela de M8
13	8	Contratuerca de Nylon de M8
14	4	Perno de M8 x 53mm
15	1	Tapa Redonda en Ángulo 25mm
16	4	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
17	4	Tapa Interna Cuadrada de 30mm x 1,5mm
18	4	Almohadilla de Espuma
19	1	Tapa Interna Redonda de 25mm
20	4	Arandela de M6
21	4	Tornilllo de M6 x 16mm
22	4	Tornillo de M6 x 38mm
23	1	Perilla de Ajuste
24	1	Juego de Pernos de M10 x 52mm
25	2	Contratuerca de Nylon de M10
26	2	Arandela de M10
27	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
28	1	Perno de M10 x 137mm
29	4	Perno de Porte de M8 x 43mm
30	1	Perno de M10 x 55mm
31	1	Estabilizador
32	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas
33	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas
34	1	Adaptador de Pesas
35	2	Arandela de Zinc de M8
36	2	Contratuerca de Nylon de Zinc de M8
37	1	Sujetador de Pesas
38	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
39	1	Tapa Interna Cuadrada de 30mm x 2mm
#	–	Manuel de Usario
#	–	Guía de Ejercicio
#	–	Bolsa de Grasa
#	–	Llave Hexagonal

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—Nº DE MODELO WEEVBE0726.0 R0806A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE0726.0)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER® 215)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las paginas 14 y 15).

Núm. de Parte 242013 R0806A